

## PELATIHAN PENINGKATAN ADVERSITY QUOTIENT SISWA SMA NEGERI 1 AMARASI BARAT SEBAGAI GENERASI MUDA

Mernon Yerlinda Carlista Mage<sup>1)</sup>, Tasalina Yohana Prameswari Gustam<sup>2)</sup>, Juliana Marlin Benu<sup>3)</sup>,  
Rizky Pradita Manafe<sup>4)</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana

\*alamat korespondensi: [mernon.mage@staf.undana.ac.id](mailto:mernon.mage@staf.undana.ac.id)

### *Abstract*

*Adversity Quotient (AQ) is an intelligence that describes a person's resilience in facing or overcoming difficult times in their life. This training aims to provide knowledge to students as the younger generation about the importance of having adversity abilities in facing various life challenges, both now and in the future, as well as how to realize and improve these abilities. Through explanations, discussions and strengthening activities, participants are invited to understand their own potential, be able and willing to motivate themselves to fight and solve problems, as well as skills to increase adversity using the LEAD technique: Listen, Explore, Analyze. and Do (doing). Participants showed a serious and enthusiastic attitude in participating in the entire series of activities, and were able to explain their understanding regarding the adversity quotient ability. In conclusion, as basic training, participants have been able to construct a good understanding of the concept and efforts to increase the adversity quotient through various simple concrete examples in life as a young generation.*

**Keywords:** *Adversity Quotient, students*

### *Abstrak*

*Adversity Quotient (AQ) merupakan kecerdasan yang menggambarkan tentang ketahanan seseorang dalam menghadapi atau mengatasi masa-masa sulit dalam hidupnya. Pelatihan ini bertujuan memberikan pengetahuan kepada siswa sebagai generasi muda tentang pentingnya memiliki kemampuan adversity dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan, baik di masa kini maupun di masa depan, serta bagaimana menyadari dan meningkatkan kemampuan tersebut. Melalui penjelasan, diskusi dan aktivitas penguatan, peserta diajak untuk memahami potensi dalam dirinya, mampu dan mau memotivasi diri untuk berjuang dan memecahkan masalah, serta ketrampilan untuk meningkatkan adversity menggunakan teknik LEAD: Listen (mendengarkan), Explore (eksplorasi), Analize (analisis) dan Do (melakukan). Peserta menunjukkan sikap serius dan antusias dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, serta mampu menjelaskan kembali pemahaman terkait kemampuan adversity quotient. Kesimpulannya, sebagai pelatihan dasar, peserta telah mampu mengkonstruksikan pemahaman yang baik tentang konsep dan upaya meningkatkan adversity quotient melalui berbagai contoh konkret sederhana dalam kehidupan sebagai generasi muda.*

**Kata kunci :** *Adversity Quotient, siswa*

## 1. PENDAHULUAN

Saat ini, Indonesia tengah menjalani era revolusi 4.0 menuju 5.0, yang ditandai dengan interaksi manusia tidak saja dengan lingkungan sekitar, melainkan aktif menggunakan teknologi. Perkembangan zaman menuntut ketrampilan manusia untuk dapat beradaptasi dan menghadapi berbagai persaingan. Tuntutan ini menjadi tantangan bagi generasi muda untuk bertahan dalam ladang yang semakin kompetitif (Kilber, Barclay, Ohmer, 2014).

Generasi muda merupakan generasi penerus bangsa Indonesia. Sebagai penyokong terbesar masa depan bangsa, generasi muda berperan besar dalam membekali dirinya dengan berbagai keterampilan dan kompetensi untuk menjawab tantangan masa kini dan masa depan. Solusi terbaik untuk menghadapi tantangan tersebut adalah melalui pemanfaatan teknologi, melalui berbagai perangkat digital (Khozin, 2018).

Berdasarkan data statistik gender tematik, sebanyak 94,87% generasi muda (Y dan Z) di perkotaan, dan 87,65% generasi muda di pedesaan telah memiliki perangkat digital. Generasi Y dan Z sendiri menempati urutan pertama sebagai generasi pengakses internet tertinggi di Indonesia, yakni sebanyak 70,13% (BPS, 2018). Berdasarkan data hasil riset dari lembaga riset media sosial di Inggris *We Are Social*, bersama Hootsui yang dirilis pada Januari 2019 (Ahmad & Nurhidaya, 2020), menunjukkan pengguna media sosial di Indonesia telah mencapai 150 juta dari total populasi sebesar 268,2 juta jiwa. Hal ini berarti, teknologi telah sangat memudahkan generasi muda untuk mendapatkan apapun yang diinginkan dalam memenuhi kebutuhan yang ada. Fenomena ini, secara perlahan

membentuk perilaku generasi muda yang semakin bergantung pada teknologi, serta tidak memiliki motivasi atau kepekaan untuk menjalani proses ataupun perjuangan yang lebih sulit, dan membutuhkan kerja keras.

Madiistriyanto & Hadiwijaya (2019) dalam hasil penelitiannya mengatakan bahwa sekalipun dunia kerja (perusahaan) telah selalu mengupayakan pengembangan sumberdaya manusia, masih saja terdapat kendala, seperti banyaknya karyawan generasi Y yang *resign*, penurunan kinerja, belum dapat sepenuhnya memahami dan menjalankan tugas dari atasan. Hal ini berdampak pada kepuasan kerja dan pencapaian tujuan organisasi. Padahal, berdasarkan data statistik gender tematik, generasi muda (generasi milenial/Y) merupakan sumbangan terbesar dalam membentuk struktur jumlah penduduk usia produktif, yakni sebanyak 50,36% dari jumlah penduduk kategori usia produktif (BPS, 2018). Artinya, generasi muda berada pada kondisi sangat mampu untuk memaksimalkan seluruh kemampuan diri untuk mencapai produktivitas tertinggi.

Produktivitas kerja sangat menentukan kepuasan kerja. Kepuasan kerja yang dimaksud dalam hal ini adalah praktik komitmen organisasi, motivasi berprestasi serta *adversity quotient*. Selain *Intelligence Quotient (IQ)*, *Emotional Quotient (EQ)*, dan *Social Quotient (SQ)*, faktor lainnya yang juga sangat memengaruhi kesuksesan seseorang adalah *Adversity Quotient (AQ)*.

*Adversity Quotient (AQ)* berperan dalam memberikan gambaran tentang ketahanan seseorang dalam menghadapi atau mengatasi masa-masa sulit dalam hidupnya. *Adversity Quotient*, mengemukakan bahwa individu dengan AQ yang rendah dapat mengalami penurunan kinerja, produktivitas dan

motivasi. AQ dapat mengukur kegigihan, tanggung jawab, harapan, optimisme, dan stres pada seseorang dalam kondisi hidup yang sulit atau penuh tekanan. AQ juga memungkinkan seseorang mengubah kesulitan menjadi peluang dalam hal pekerjaan, sehingga menjadi komponen penting dalam kesuksesan seseorang (Stoltz, 2000).

Oleh karena itu, berdasarkan analisis situasi di atas, pelatihan ini bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat dalam kegiatan psiko-edukasi untuk melatih dan meningkatkan kemampuan *adversity quotient* (daya juang) dalam menghadapi masa-masa sulit akibat perkembangan teknologi dan tuntutan globalisasi masa kini, agar tetap bertahan dan berjuang mencapai kesuksesan di masa depan.

## 2. IDENTIFIKASI MASALAH

Permasalahan yang ditemukan melalui pengamatan, generasi muda saat ini sudah sangat bergantung pada penggunaan teknologi, khususnya perangkat *gadget* dan akses internet. Sebagian besar informasi yang dibutuhkan dalam pembelajaran sudah sangat mudah diakses melalui berbagai sumber di internet. Masalahnya adalah, hal ini berpengaruh pada perilaku generasi muda, yang semakin malas berpikir, dan membangun sendiri konsep pengetahuan, sehingga berdampak pada ketidakmampuan siswa dalam menjelaskan kembali konsep yang telah dipelajari tersebut. Selain itu, generasi muda, dalam hal ini siswa Sekolah Menengah hingga usia mahasiswa, cenderung lebih dahulu memberikan keluhan, meminta keringanan, bahkan melakukan komplain atas tugas yang diberikan, sebelum mencoba untuk mempelajari dan mengerjakan sendiri.

Dalam beberapa kasus, siswa maupun mahasiswa harus selalu didikte

secara detail oleh guru, serta menafsirkan dan melakukan tepat seperti yang dijelaskan tanpa bereksplorasi lebih atau menggunakan kreativitas dalam memecahkan persoalan yang ada. Rendahnya *adversity quotient*, menyebabkan generasi muda semakin malas, nyaman dengan keterlibatan pasif, tidak berniat terlibat aktif dalam diskusi, sulit menafsirkan dan menginterpretasikan suatu informasi, kurang mampu berpikir kritis, solutif dan kreatif.

Pada saat yang sama, generasi muda selalu menginginkan pencapaian yang maksimal, penghargaan/pujian yang tinggi. Namun tidak diimbangi dengan daya juang yang dibutuhkan. Hal ini berakibat pada kesulitan mengatasi atau memecahkan masalah dalam masa-masa sulit, baik secara individu, maupun kelompok.

SMA Negeri 1 Amarasi Barat yang merupakan sasaran dalam pelatihan, seharusnya memperhatikan kemampuan atau daya juang siswanya, sehingga mereka terbentuk menjadi generasi yang tangguh dan mampu mengatasi tantangan yang dihadapi. Memberikan pengetahuan dan melatih keterampilan daya juang di usia remaja sangat dibutuhkan, sehingga siswa dapat belajar membangun kemampuan bertahan dan berjuang di masa sulit. Bila siswa tidak dilatih memiliki dan meningkatkan daya juang mulai usia dini, maka mereka tidak akan mampu menjadi *problem solver*, melainkan *trouble maker*, yang berpotensi terus menerus menyusahkan orang lain dan merugikan diri sendiri.

Kondisi seperti ini bila terus dibiarkan maka akan berdampak buruk pada masa depan generasi muda. Dunia kerja dengan berbagai inovasi teknologi, memperkenalkan lingkungan dan budaya kerja yang semakin kompetitif, menantang dan tentu saja memiliki

banyak kesulitan. Bila *adversity quotient* tidak dilatih dan dikembangkan sejak usia ini, maka generasi muda tidak akan bertahan di dunia kerja, maupun dalam aspek kehidupan apapun. Tentu saja fenomena ini juga dipengaruhi oleh lingkungan tempat individu dibesarkan, juga budaya dan pendidikan di Nusa Tenggara Timur sendiri.

### 3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini akan dilaksanakan pada tanggal 24 Februari 2024 di SMA Negeri 1 Amarasi Barat. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk pelatihan psikoedukasi secara offline/onsite pada siswa dengan total jumlah 50 peserta. Kegiatan dilakukan dalam satu hari dengan durasi waktu 2 jam.

Kegiatan dimulai dengan tahap Persiapan: Menyusun rancangan kegiatan (susunan acara, waktu, tempat dan anggaran), serta memberikan tes awal (*pre-test*) untuk mengetahui pemahaman peserta sebelum pelatihan diberikan. Tahap pelaksanaan mencakup sesi pemberian materi, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab interaktif antara narasumber dan peserta. Sebelum kegiatan ditutup, peserta kembali mengisi tes akhir (*post-test*), sebagai bentuk evaluasi pelatihan, dan dilanjutkan dengan penutup.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan diikuti oleh 50 siswa SMA Negeri 1 Amarasi Barat. Kegiatan terlebih dahulu diawali dengan pengenalan oleh semua narasumber, dalam hal ini seluruh anggota tim pengabdian Undana. Setelah itu kegiatan dilanjutkan dengan *icebreaking* untuk membangkitkan semangat peserta.



Gambar 1. *Icebreaking* untuk menyemangati peserta pelatihan

Setelah itu kegiatan berlanjut dengan pengisian *pretest* kepada siswa untuk mengetahui pemahaman awal terkait *adversity quotient*. materi *Adversity Quotient*.



Gambar 2. *Pengisian pretest*

Inti dari pelatihan ini berada pada pemberian materi *Adversity Quotient* dan diskusi interaktif yang terjadi antara narasumber dan peserta.



Gambar 3. Pemberian materi *Adversity quotient*

Menurut Stoltz (2000) *adversity quotient* adalah suatu kemampuan untuk mengubah hambatan menjadi peluang keberhasilan mencapai tujuan. AQ mengungkap seberapa jauh seseorang mampu bertahan menghadapi kesulitan yang dialaminya. AQ juga mengungkap bagaimana kemampuan seseorang untuk mengatasi kesulitan tersebut.

Stoltz (dalam Juwita, Roemintoyo, & Usodo, 2020) membagi manusia menjadi tiga kategori yaitu *quitters*, *campers* dan *climbers*. *The Quitters* merupakan sekelompok orang yang melarikan diri dari tantangan. Dengan kata lain *quitters* hanya memenuhi kebutuhan fisiologis dan kebutuhan rasa aman, sehingga sangat mudah marah, frustrasi, menyalahkan orang lain serta tidak menyukai orang-orang yang berhasil dalam hidupnya. *The Campers* merupakan level setelah *quitters* akan dapat memenuhi kebutuhan fisiologisnya, merasa aman, ikut memiliki dan berkasih sayang, serta melengkapi kebutuhan penghargaan, namun tidak melengkapi kebutuhan aktualisasi dirinya. Kelompok ini mudah merasa cukup dan puas dengan apa yang telah diperoleh atau dicapai

tanpa perlu mengembangkannya lebih lagi. *The Climbers* merupakan sekelompok orang yang menyukai tantangan. Bagi kelompok ini, pengembangan diri merupakan aktivitas yang harus selalu ditingkatkan secara sengaja. *The Climbers* yakin akan kemampuan yang dimiliki walaupun akan banyak komentar negatif yang datang bahwa jalannya tidak mungkin untuk ditempuh.

Dalam pelatihan ini, peserta pelatihan diarahkan untuk mengidentifikasi level kemampuan *adversity* mereka. Aktivitas ini dibantu oleh tim narasumber melalui proses refleksi pada berbagai pengalaman sederhana peserta dalam mengerjakan tugas, atau dalam berjuang untuk mendapatkan sesuatu, bagaimana mereka memaksimalkan kekuatan mereka. Melalui refleksi ini, ditemukan bahwa sebagian besar peserta menyebutkan diri mereka berada pada kelompok *The Quitters* dan *The Campers*, dan sebagian kecil lainnya berada pada kelompok *The Climbers*. Hal ini dipengaruhi oleh usia dan juga lingkungan. Usia SMA menempatkan siswa pada fase remaja awal, yang sebagian besar kebutuhan hidup serta keputusan penting masih dalam tanggung jawab orangtua. Artinya, orangtua masih mengambil peran yang besar terhadap berbagai kebutuhan, baik fisiologis, pendidikan, kesehatan maupun sosial dari para siswa. Selain itu, lingkungan siswa sendiri masih memberikan berbagai dukungan yang sangat membantu para siswa dalam mengerjakan berbagai tugas yang ada.



Gambar 4. Melatih peserta mengidentifikasi tipe *adversity quotient*-nya

Menurut Stoltz (2000) cara menumbuhkan dan mengembangkan *Adversity Quotient* dapat dilakukan dengan istilah LEAD (Listened, Explored, Analized, Do). *Listened* yang berarti mendengarkan respon terhadap kesulitan merupakan langkah yang penting dalam mengubah AQ individu. Individu berusaha menyadari dan menemukan jika terjadi kesulitan, kemudian menanyakan pada diri sendiri apakah itu respon AQ yang tinggi atau rendah, serta menyadari dimensi AQ mana yang paling tinggi. *Explored* (eksplorasi) merupakan tahap individu didorong untuk menjajaki asal-usul atau mencari penyebab dari masalah. Setelah itu menemukan mana yang merupakan kesalahannya, lalu mengeksplorasi alternatif tindakan yang tepat. Pada tahap *analyze* (menganalisis) individu diharapkan mampu menganalisis bukti apa yang menyebabkan individu tidak dapat mengendalikan masalah, bukti bahwa kesulitan itu harus menjangkau wilayah lain dalam kehidupan, serta bukti mengapa kesulitan itu harus berlangsung lebih lama dari semestinya. Fakta fakta ini perlu dianalisis untuk menemukan beberapa faktor yang mendukung AQ individu. Tahap terakhir adalah *Do*

(melakukan), berarti individu diharapkan dapat mengambil tindakan nyata setelah melewati tahapan-tahapan sebelumnya. Sebelumnya diharapkan individu mendapatkan informasi tambahan guna melakukan pengendalian situasi yang sulit, kemudian membatasi jangkauan keberlangsungan masalah saat kesulitan itu terjadi.

Terdapat pula beberapa faktor yang membentuk *adversity quotient*, antara lain daya saing, produktivitas motivasi, keberanian mengambil resiko, perbaikan, ketekunan, dan kemauan untuk belajar. Dalam pelatihan ini, peserta menyampaikan secara interaktif bagaimana faktor-faktor tersebut dapat dilatih pengembangannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian peserta sendiri telah mampu mengkonstruksi pemahaman yang baik tentang *adversity quotient* serta memberikan gambaran-gambaran konkret peningkatan serta manfaatnya bagi masa depan.

Menurut Hulaikah, Degeng, Sulton & Muwarni (2020), *adversity quotient* berkaitan dengan kemampuan pemecahan masalah (*problem solving*). Kemampuan memecahkan masalah secara tepat merupakan salah satu indikator *adversity quotient* seseorang. Apabila kemampuan ini terus ditingkatkan secara sistematis, maka akan membentuk konsep diri yang baik pada individu. Konsep diri akan mengalami perkembangan seiring dengan pertumbuhan individu dalam menjalankan tugas dan perannya sebagai orang dewasa. Seorang dewasa dengan daya juang yang baik akan mampu beradaptasi dalam situasi apapun (Hidayati & Farid, 2016).

Untuk menguji kembali pemahaman peserta, *posttest* untuk diisi sebagai bentuk evaluasi pelatihan. Hasil *posttest* memperkuat hasil pengamatan

narasumber terhadap peserta selama pelatihan berlangsung. Sebagai pelatihan dasar, peserta telah cukup memahami konsep *adversity quotient* beserta cara meningkatkannya untuk menjadikan mereka generasi muda yang tangguh dan mampu menghadapi tantangan masa depan.



Gambar 5. Pengisian *posttest*

## 5. KESIMPULAN

Kegiatan Pelatihan Peningkatan *Adversity Quotient* yang dilaksanakan pada siswa SMA Negeri 1 Amarasi Barat telah berjalan dengan baik. Peserta telah mampu mengkonstruksikan pemahaman yang baik tentang konsep dan upaya meningkatkan *adversity quotient* melalui berbagai contoh konkret sederhana dalam kehidupan sebagai generasi muda. Kemampuan ini dapat berkembang dengan baik bila siswa selalu mampu menyadari dan mengidentifikasi level *adversity*nya, sehingga selalu dapat ditingkatkan agar tidak terus berada pada tipe *the quitters*. Faktor-faktor peningkatan *adversity quotient* sangat berpengaruh untuk mengembangkan kemampuan LEAD (*Listened, Explored, Analized, Do*) agar setiap tantangan selalu dapat dihadapi dengan kapasitas masing-masing. Pelatihan ini merupakan pelatihan yang masih sangat dasar, sehingga membutuhkan pelatihan lanjutan

lain yang terkait agar pengembangan diri setiap peserta dapat berlangsung secara lebih maksimal.

## 6. UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah dan Bapak, Ibu Guru SMA Negeri 1 Amarasi Barat yang telah menerima kehadiran tim pengabdian serta mengizinkan pelatihan diadakan di lokasi tersebut. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada siswa selaku peserta pelatihan, yang telah terlibat secara aktif selama proses pelatihan berlangsung. Terima kasih kepada tim panitia pengabdian masyarakat yang telah mengakomodasi segala proses administrasi, transportasi dan konsumsi pelatihan. Kegiatan ini didanai secara mandiri oleh seluruh anggota tim pengabdian masyarakat.

## 7. REFERENSI

- Ahmad, A. & Nurhidaya. (2020). Media sosial dan tantangan masa depan generasi milenial. *Avant Garde: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 8(2), 134-148.
- Badan Pusat Statistik. (2018). Statistik gender tematik: Profil generasi milenial Indonesia. Jakarta: Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak.
- Hidayati, K. B., & Farid, M. (2016). Konsep diri, *adversity quotient* dan penyesuaian diri pada remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(2), 137-144.
- Hulaikah, M., Degeng, I. N. S., Sulton & Murwani, F. D. (2020). The effect of experiential learning and *adversity quotient* on problem solving ability. *International Journal of Instruction*, 13(1), 869-885.

- Juwita, H. R., Roemintoyo, & Usodo, B. (2020). The role of adversity quotient, in the field of education: A rivew of the literature on educational development. *International Journal of Educational Methodology*, 6(3), 503-515.
- Khozin, M. (2018). *Santri Milenial*. Jakarta: Buana Ilmu Populer (online).
- Kilber, J., Barclay, A., Ohmer, D. (2014). Seven tips for managing generation Y. *Journal of Management Police and Practice*, 15(4), 80-89.
- Madiistriyatno, H. & Hadiwijaya, D. (2019). *Generasi milenial: Tantangan membangun komitmen kerja/bisnis dan adversity quotient*. Jakarta: Indigo Media.
- Stoltz, P. G. (2000). *Adversity quotient: Mengubah hambatan menjadi peluang*. Jakarta: Grasindo.